

SOLIDARITE CRANS-MONTANA

# Ce que l'ASLEC vous propose

**un accueil les mercredis de 14h à 17h**



14, 21 et 28 janvier



dans la grande salle de l'ASLEC

pour se retrouver, partager un goûter,  
discuter ou simplement chiller sur les  
canapés...

*Avec le soutien de Sierre Partage*

**une soupe solidaire les jeudis de 18h à 21h**



15, 22 et 29 janvier



dans la grande salle de l'ASLEC

pour partager une soupe, passer un moment  
ensemble, faire communauté...

*Merci au Bourgeois, à la Villa et au Capri qui nous  
offrent les soupes*



**ASLEC**

accueils gratuits et  
sans inscription

SOLIDARITE CRANS-MONTANA

Toute la région est touchée

Comment faire face  
aux émotions qui  
nous traversent ?



ASLEC



# Ne pas rester seul·e

Que le drame te touche directement ou non, cela reste difficile à vivre.

En discuter avec tes proches ou des professionnel·le·s accessibles peut aider :

profs, médiation scolaire, psychologues, travailleurs et travailleuses sociales...



# Les ressources existantes



CIAO.CH (11-20 ans) et  
ontecoute.ch (18-25 ans)

des professionnel·le·s répondent aux questions; un forum entre jeunes permet d'échanger. Gratuit et anonyme.



147 : ligne d'écoute pour jeunes

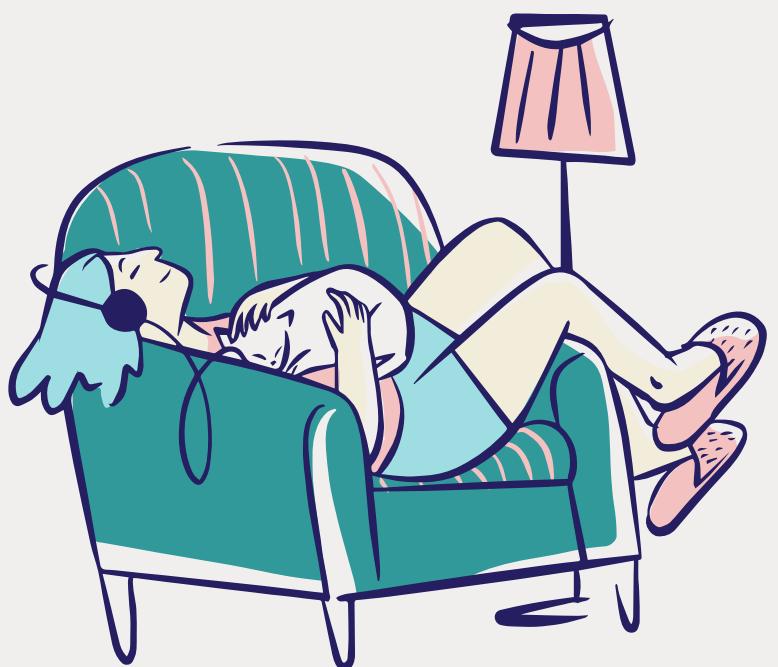
discuter avec des conseillers et conseillères par appel ou sur Whatsapp.  
Gratuit.



# *Se couper des images difficiles*

Les réseaux sociaux permettent de s'informer et d'en parler mais attention aux images crues et à la surinformation.

N'hésite pas à poser ton téléphone et faire des pauses pour ne pas surcharger ton esprit.



## Vivre ses émotions

C'est ok de se sentir mal même si tu n'es pas directement impacté•e.

C'est aussi ok d'avoir des moments où tu rigoles et où ça va bien, même si tu es triste : c'est ton corps qui te protège. Ça ne veut pas dire que tu oublies.





*Prends soin de Toi*

Occupe-toi avec des choses qui te font du bien :

Faire du sport (sans risque), écouter de la musique, regarder des vidéos, faire des jeux, passer du temps avec tes proches, se retrouver avec des ami·e·s...

Laisse sortir les émotions si elles le doivent. Chacun·e vit ce moment comme il ou elle peut.



**ASLEC**

# Faire communauté à Granges

**une rencontre solidaire  
le mercredi 14 janvier de 18h à 21h  
dans la salle de la Bourgeoisie de Granges**

pour partager une assiette valaisanne,  
passer un moment ensemble, faire  
communauté...

*Merci aux partenaires qui nous offrent  
l'apéritif*

en partenariat avec les  
Familles Tapagoilles

